

スポーツ活動における評価方法について

—— 全日本スキー技術選手権大会札幌予選における評価基準について ——

Research for Assessment of Sports Movement
—— Regarding Ski Technical Competition in Sapporo ——

竹 田 唯 史
Tadashi TAKEDA

I はじめに

スポーツ指導の場面を考えてみると、学習者の運動を観察し、それを指導者が評価し、そして、適切な助言を指導者が与え、それに基づき、学習者が動作を調節・変更し、動作が改善していくという流れとなっている。

スポーツ運動を評価する方法には、様々な方法がある。例えば、アルペンスキー競技においては、スタートからゴールまでの所要タイムを測定し、それを評価基準として成績を競う。すなわち、タイムや距離などの客観的な数値を評価基準とするものであり、多くの陸上競技やスピードスケートなどにもみられる、いわゆる「量的評価」である。

しかし、フィギュアスケート、シンクロナイズドスウィミング、体操競技などは、審判員の主観によって運動の経過を評価する。例えば、どの位の難度の技ができているのか、その運動がどの位完成されているのかといった、運動のできばえを評価する「質的評価」である。運動の質的評価をする際に、重要となるのがマイネルの「スポーツ運動学」¹⁾の視点である。マイネルは、運動経過を質的に評価する重要性を主張し、「運動の質的徴表」をあげている。例えば、運動の空間・時間的分節を表す「局面構造」、力動・時間的分節を表す「運動リズム」、力の伝わり方を表す「運動伝導」、運動の空間的・力動的・時間的な滑らかさを表す「運動の流動」、運動の正確性を表す「運動の正確さ」、運動の予測・先取りを表す「先取り」、そして、運動の全体の調和を表す「運動の調和」である。このように運動経過を質的に評価する大きな視点をマイネルは与えてくれている。

マイネルは、この運動を質的に評価する際に重要となる能力として、「運動共感能力」をあげている。運動共感能力とは、「他者の運動を自分の中に取り込み、あたかも自分が行っているかのように、その運動に共感すること」としている。この運動共感能力によって、観察者は運動実施者の運動を観察・分析するのである。運動共感を行うために重要な器官として、マイネルは「運動性分析器」をあげている。運動性分析器とは、筋肉や関節内など体内に無数に存在し、筋肉の緊張状態や関節角度などの情報を分析・知覚する器官であり、運動を自己の「内から」知覚するのに重要な器官である。この器官によって分析される感覚のことを「運動感覚」、

「筋感覚」などと呼ぶ。運動能力が習熟するとともに、この運動性分析器の精度があがり、熟練したスポーツ選手は、自分の運動経過を正確に知覚することができる。運動を観察・評価するのは、単に視覚のみで行うのではなく、他者の運動を自分の運動性分析器の中に取り込み、実際に自分も運動しているかのように中から知覚することによって、運動実施者が何を行っているかを判断することができるのである。したがって、その運動が熟練するほど、その運動性分析器がより精密となり、他者の運動のより細かなところまで共感することができるのである。この運動共感の能力によって指導者は、学習者の運動を適切に分析することができる。

さて、スキー技術選手権大会とは、スタート、ゴール、横幅が規制されたコースを、決められた種目で滑走し、5人の審判員によって審査され（最大の得点と最少の得点は削除され、残りの3人の得点の合計が採用となる5審3採用方式である）、順位を競う大会である。出場資格は18歳以上で、全日本スキー連盟（以下、SAJ）の基礎スキー技能テストの級別テスト1級以上の者である。大会は、全国の都道府県からの代表選手によって行われる全日本スキー技術選手権大会が最高位に位置づく。それに参加するための予選として、各都道府県予選、地区予選などがある。また、全日本スキー技術選手権大会にはつながらない、学生のスキー技術選手権大会や、各スキー場、スキーメーカー単位で行っているローカル大会などもある。

大会の審査は、5人の審査の審査によって得点が出される。全日本スキー技術選手権大会における得点方式として、「各種目を100点満点とし、減点法で採点し、5審3採用制で採用得点の合計点で成績順位を決める」とある²⁾。しかし、100点満点がどのような滑りであり、どのようなことをすれば、どの位点数が減点されるのかといった細かな採点基準は、明確にはされていない。すなわち、審判員の判断に一任されているのが現状である（大会などによっては、審査ポイントなどが事前に打ち合わせられる場合もある）。

スキー技術選手権大会における評価は、先に述べた「質的評価」である。質的評価の競技においては、「採点基準」を明確にすることによって、その競技がより客観的な評価となる。例えば体操競技においては技の難度、減点方法などが細かく規定されており、評価基準が明確である。しかし、スキー技術選手権大会においては、この評価基準は、体操競技などに比べると非常に曖昧であり、誰もがわかる明確な評価基準が無い。

筆者は、19歳の頃より、全国スキー技術選手権大会の札幌予選に出場し、過去11回連続して北海道代表として全国スキー技術選手権大会に出場し、2002年シーズンをもって選手を引退した。2003年度より北海道スキー連盟強化コーチとなり、北海道予選・札幌予選の審判員を行っている。そこで、本研究では、先に行われた第40回全日本スキー技術選手権大会札幌地区予選会（2003年1月13日、テイネオリンピックスキー場、札幌市）における筆者の審査基準を報告し、今後の審査基準作成のための基礎的資料とすることと、大会に出場する選手へ評価基準の示唆を与えることを目的とする。

論述は、上記大会における筆者の担当した大回り・中斜面・整地と小回り・急斜面・不整地の2種目における筆者の評価基準を明らかにする。そして、選手やコーチが活用できる「大回

り・整地斜面における評価表（試案）」を提示する。

Ⅱ 全日本スキー技術選手権大会札幌地区予選における評価基準

2003年1月13日に札幌市テイネオリンピックスキー場、聖火台ゲレンデで開催された第40回全日本スキー技術選手権大会札幌地区予選会では、大回り（中斜面・整地フリー）、小回り（中斜面・整地フリー）、大回り（急斜面・不整地フリー）、小回り（急斜面・不整地フリー）の4種目が行われた。このうち、筆者は、大回り（中斜面・整地フリー）と小回り（急斜面・不整地フリー）の2種目を担当した。

事前の審判員打ち合わせ会議において、評価基準として、「北海道大会の予選通過レベルを85点とし、全日本スキー技術選手権大会の90点レベルに準ずる。男女の区別は特につけない」というおおむねの得点の基準が決められた。この基準は、過去に全日本大会や北海道大会を見たことの無い人には、まったくわからない基準なのであるが、その時の多くの審判員が長年、全日本大会や北海道大会などの審判や選手として関わっており、その基準でおおむね理解できるのである。

筆者が担当した2種目について、筆者の評価基準を明らかにする。

1. 大回り（中斜面・整地フリー）

この種目は聖火台ゲレンデの下から見て右側の中斜面で行われた（推定距離約200m、平均斜度約18度）。

表1に5人の審判の各得点の人数と平均点を示した。筆者はE審判である。平均点を比べてみると、5人のすべてが、84点付近であった。また、得点の一つの基準とした85点の順位を比べてみると、49～63名の間であった。この結果から、5人の審判の評価判断はそれほど違わなかったと判断することができる。

さて、筆者の評価基準を以下に述べる。

まず、筆者がこの斜面で評価する際の視点は以下の通りである。

- ・ スピードがあるか
- ・ ターン弧が一定の大きさで、落差のある大きなターンをしているか
- ・ 両スキーで推進力のあるカービングターンをしているか
- ・ 適切な姿勢でスキーに乗っているか
- ・ ターン中にスキー板にしっかりと荷重し、プレッシャーを与えているか
- ・ 切り換え期でターン中の圧を開放し、次のターンへつなげているか
- ・ 切り換え期で身体の高い姿勢が適切な方向へクロスオーバーしているか
- ・ 全体として運動が調和しているか
- ・ 躍動感・ダイナミックさはあるか

表1 第40回全日本スキー技術選手権大会札幌予選・各審判員の得点分布表
(大回り・中斜面・整地, テイネオリンピアスキー場, 聖火台ゲレンデ)

得点	A 審判		B 審判		C 審判		D 審判		E 審判 (筆者)	
	人数	累計	人数	累計	人数	累計	人数	累計	人数	累計
95	0		1		0		0	0		
94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
93	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
92	1	1	0	0	1	2	1	1	0	0
91	3	4	1	1	1	3	1	2	0	0
90	3	7	3	4	1	4	5	7	3	3
89	1	8	1	5	2	6	3	10	1	4
88	4	12	8	13	2	8	7	17	4	8
87	9	21	15	28	12	20	11	28	15	23
86	12	33	9	37	14	34	15	43	18	41
85	16	49	21	58	29	63	21	64	19	60
84	26	75	26	84	24	87	26	90	36	96
83	28	103	28	112	32	119	36	126	21	117
82	31	134	23	135	24	143	22	148	23	140
81	17	151	16	151	10	153	14	162	13	153
80	14	165	12	163	13	166	10	172	17	170
79	7	172	5	168	5	171	1	173	3	173
78	1	173	5	173	2	173	1	174	1	174
77	0	173	0	173	1	174	0	174	0	174
76以下	1	174	1	174	0	174	0	174	0	174
平均点	83.36		83.61		83.63		83.99		83.68	

80点以下は、スキー板にしっかりと乗れておらず、スキー板にしっかりと力を加えておらず、ただスキーの上に乗っているだけで、弱々しい滑りである。スキーのターンも横ずれが多く、カービングターンができていない状況である。この段階の人は、まずは、しっかりとした上下運動を使って、沈み込みながら板に荷重する動作と立ち上がりながら抜重する動作をしっかりと習得することが必要である。

81点～83点においては、一応、スキーは横ずれが無く、カービングターンはできているのだが、その質や習熟度が非常に低いレベルである。具体的には、板に乗る姿勢（ポジショニング）が悪く、X脚、後傾、腰外れ、過外向、過外傾、過内向、過内傾、過前傾などの姿勢であったり、上下運動が全く無く、一定姿勢で乗っているだけであったり、数ターンだけスキーがずれたり、切り換え期での身体の移動方向が適切でなかったりといった滑りである。この段階の選手は、両スキーで、欠点無く、適切な姿勢でカービングターンができることが重要な課題となる。したがって、80点以下の選手同様に、舵とり期で沈み込みながら、カービングターンを行い、切り換えで立ち上がり動作を利用して、身体を回転内側へ移動するといった基本動作の中で、カービングターンをするための適切な姿勢を習得することが課題である。

85点の選手は、一応、カービングするための基本姿勢がしっかりとできている選手である。81～83点の選手に比べると顕著な欠点は、無く、舵とり、切り換えでの身体のポジションはしっかりとできている。しかし、滑りに躍動感が無かったり、流動性が無かったり、1・2ターンミスしたり、ターン弧が小さかったり、スピードが遅かったりなどといった、多少の欠点が見られ、滑りにインパクトがみられない滑りである。この段階の選手は、より積極的にダイナミックでインパクトのある滑りを目指すべきである。板に力強く荷重し、それを切り換え期で適切

な方向へ開放していく滑りを目指すべきである。

84点の選手は、85点よりも僅かにスピードがなかったり、力強さにかけたりなど、欠点が少し見られた選手であり、惜しい滑りである。86点の滑りは85点の選手よりも少し、スピードがあったり、躍動的であったりした選手である。

88点の選手は、ターン中の基本姿勢は完全にとることができ、ミスは全く無く、スムーズで流動的でスピードもある滑りである。しかし、力強さ、インパクトにかける滑りでもある。90点以上をとるためには、より積極的で、ダイナミックで板への荷重を強め、そしてそれを切り換え期で開放するといった動作をする必要がある。

今回の最高点は90点であり、我満選手と上野選手が同点であった。しかし、運動の質は全く異なるものであった。我満選手はベテランらしく、円熟味のあるスムーズで無駄の無い、流れるようなエレガントな滑りであった。立ち上がり方向、ターン姿勢など全く欠点がなく完璧なポジショニングによる滑りを行っていた。

一方、上野選手は、スピード、板の走り、力強い舵とり、積極的で、躍動感があり、ダイナミックな滑りであった。しかし、若干、斜面やスピードと調和しない運動が見られたりもした。

すなわち、我満選手と上野選手はお互いの良さを自分の中に取り込むことにより、92・93点といった得点となっていく。我満選手は上野選手の力強さとダイナミックさを、そして上野選手は、我満選手の正確な運動・姿勢をである。

その他の上位の選手の滑りについて分析する。葛葉選手・工藤選手は、基本姿勢・運動などがしっかりとできていたのであるが、躍動感・ダイナミックさに欠けた。上野選手の良さを学ぶべきである。澤田選手は板の走りなどは非常に良いのであるが、基本運動のパターンが少し、バンディング動作を使い過ぎている。切り換え期で、スキーを送り出す操作ではなく、切り換え期で自らが立ち上がる「ストレッチング系」の動きを少し取り入れた方が良い。

2. 小回り・急斜面・整地

急斜面小回りは、聖火台ゲレンデにて行われた（全長約250m、平均斜度20度）。斜面状況は、わずかなウェーブはできていたが、ほとんど荒れていない状況であった。

5人の審判員の得点状況を見てみると（表2）、ここにおいても、平均点が84点前後、85点の順位が65～86位とほぼ同じ基準であったといえる。

筆者の評価基準は以下のような観点であった。

- ・ スピードと回転弧の調和（横幅と落差の関係）

いくらスピードがあっても、横幅が狭く、落差が大き過ぎるターンには、高得点をあげることはできない。また、横幅が大きくても落差が小さく、スピードが遅いのであれば、これも減点である。したがって、滑走スピードと調和した落差と横幅のバランスが重要である。

- ・ 丸い回転弧を描いているか
- ・ カービングのターンの出来具合

- ・ 上体の構え，ストックワークが適切か

表2 第40回全日本スキー技術選手権大会札幌予選・各審判員の得点分布表
(小回り・急斜面・整地，テイネオリンピアスキー場，聖火台ゲレンデ)

得点	A 審判		B 審判		C 審判		D 審判		E 審判 (筆者)	
	人数	累計	人数	累計	人数	累計	人数	累計	人数	累計
95	0		0		0		0			
94	1	1	2	2	0	0	0	0		0
93	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1
92	1	2	4	6	0	1	3	4	1	2
91	1	3	7	13	1	2	3	7	3	5
90	4	7	3	16	3	5	3	10	5	10
89	5	12	1	17	2	7	4	14	5	15
88	8	20	11	28	3	10	6	20	9	24
87	14	34	23	51	20	30	19	39	19	43
86	10	44	21	72	23	53	17	56	17	60
85	21	65	14	86	27	80	18	74	11	71
84	21	86	16	102	22	102	18	92	25	96
83	27	113	17	119	24	126	25	117	19	115
82	22	135	17	136	20	146	20	137	24	139
81	20	155	10	146	8	154	12	149	7	146
80	7	162	15	161	10	164	8	157	8	154
79	5	167	7	168	4	168	7	164	13	167
78	2	169	3	171	5	173	7	171	5	172
77	2	171	1	172	1	174	2	173	1	173
76以下	3	174	2	174	0	174	1	174	1	174
平均点	83.72		84.43		84.02		83.96		84.00	

得点ごとの評価について述べる

80点以下は，小まわり運動が未だ，不完全なレベルといえる。ターン弧が大きくなり，小まわりとしてのリズムができていなかったり，スキーの回しこみが浅く暴走してしまったり，スキーを踏み込む力が弱く，スキーを側方へ押し出してしまうといった段階である。この段階の選手は，小まわりという運動を行い，そのリズムや運動方法がまずはできる必要がある。

81点～83点の選手は，小まわりのリズムはなんとかできているが，その完成度が低く，欠点が多く見られた選手である。例えば，スピードとターン弧のバランスが悪い。すなわち，スピードがあるが，横幅の無い滑りであったり，逆に，落差が小さくスピードが遅いなどといった問題である。前者はカービングターンをしようとしているが，横幅がとれない選手であり，後者は回しこみ過ぎている選手であったり，スキーを側方へ押し出すスキッディング操作が大き過ぎる選手である。この段階の選手はまずは，カービングターンを行おうとするのではなく，スキーをずらしながら，丸い弧を描く小まわりを練習し，それを習得すべきである。そして，小さな落差ではなく，大きな落差でスピードを向上させれば，85点を獲得できるであろう。また，この段階の選手の問題点として，無駄なストックワークなども見られた。

85～86点の選手は種目としての小まわりとして，目立った欠点無く，まとまっている選手である。例えば，スピードとターン弧のバランスも調和しており，ストックワークも無駄無く，スキー操作も無駄な側方への押し出しがなく，丸い弧を描くことができている。しかし，

まだ、力強さやインパクトが少ない滑りである。この段階の選手は、落差と横幅のバランスを保ちながらスピードを向上させる積極的な滑りをする事、カービングによるターンに挑戦すること、より強いプレッシャーを一瞬でかけることなどが練習課題となる。

87～88点の選手は、小まわりの完成度は高く、リズムも非常に良く、スキーに対するプレッシャーも短い時間で強く行われている。この段階の選手に求められることは、よりダイナミックにスピードを上げ、なおかつ、幅・落差をとったカービング要素の力強い滑りを目指すべきである。

90点以上の選手は、あらゆる状況でも小回りができ、完成度が非常に高い滑りである。この段階は、選手の個々に異なった課題となる。我満選手は、スムーズで滑らかな運動主体で、まったくミスが無い完璧な滑りであった。さらに得点を求めるためには、より力強い滑りを求めていくべきである。スピードを上げ、そして、強いプレッシャーを加えて、横幅と落差のある滑りを目指すことによりさらに高得点となろう。

工藤選手も横幅、落差のある良い滑りをした。さらに得点を伸ばすためには、よりスピードのある力強い滑りを目指すべきである。澤田選手はフルカービングで攻めの滑りであった点は非常に評価できる。ミスが多少あった点があったくない。また、体が少し遅れ気味となる点も修正すべき点であろう。

平出選手は少しプレッシャーが弱く力強さに欠ける滑りであった。強いプレッシャーと、はぎれの良さを求めていくことが必要となろう。

上野選手には、93点をつけ、出場選手の中での最高得点であった。スピードもあり、落差・横幅もとれていた。また、身体を下へ、下へ（フォールライン方向へ）と落下させる運動がみられ、加速を狙った最高の滑りであったといえる。今後の課題はその滑りをどのような状況下でも行うことのできることであろう。上野選手が滑った場所がコースの一番はじの荒れていない場所を滑ったことを考えると、まだ、多少荒れたところでは、多少ミスがでてしまう可能性があるであろう。

以上が筆者の審判を行った種目の評価基準と各段階の選手の課題である。

3. 大回り・急斜面・整地における評価観点

筆者は今回は急斜面大まわりの審判は行っていないが、練習段階における指導での注意点を述べる。

・ターン弧の大きさ

とかくカービングスキーという短いスキーとなり、ターン弧が小さくなってしまいう傾向がある。したがって、大きく深いターン弧をしっかりと描くことが必要である。

・身体の適切な姿勢（ポジショニング）

ターンの進行に調和した身体の姿勢変化を行い、適切な姿勢（ポジション）で滑ることが求められる。一般的にはターン前半の高い姿勢から後半の低い姿勢になることが必要である。ター

ン後半に低い姿勢になることができない選手やターン前半に高い姿勢になることのできない選手が多い。また、一定の低い姿勢で滑っている選手も多い。

また、ターン開始の際に適切な方向へ身体をクロスオーバーさせることも重要な課題である。立ち上がり動作を使用すると、とかく上方向へ立ち上がってしまうが、回転内側方向へ立ち上がる必要がある。

・スキーへのプレッシャーとその解放

回転中は徐々にスキーへの圧が増していき、ターン後半の切り換える直前に圧が最大となる。そして、そのプレッシャーを解放し、次の回転へとつなげていくことが必要である。すなわち、緊張と解緊のリズムがスムーズに、かつダイナミックに行われることが必要である。

以上のような点が急斜面大まわりで、筆者が指導の際に注意しているポイントである。

4. 小回り・中斜面・整地

今回は採点を行わなかった小回り・中斜面・整地における評価基準を述べる。中斜面小回りにおいては、カービング操作が求められる。その中で最も重要なのが、急斜面小回りと同様に、滑走スピードとターン落差と横幅の調和である。横幅が少なく、浅いものはいかにスピードがあっても高得点とならない。

また、プレッシャーの圧変化も必要である。フルカービングをするのであるが、圧を一瞬で加え、そしてそれを解放し、抜けていく滑りが良い。

また、無駄なストックワークを使わないことも必要である。特に、肘を返さないストックワークが求められる。

Ⅲ スキー技術選手権大会における評価表

ここでは、スキー技術選手権大会における大回りの整地斜面において、選手が自己評価するための評価表の試案を提示する。コーチが選手の滑りを評価する際的评价表としても利用可能である。筆者が現場の指導で評価する際のポイントをまとめた。

区分は「全体」「舵とり期」「切り換え期」の3つの局面に分けた。技術要素として身体の姿勢関係に関する「ポジション」と「荷重」に関する内容に分けた。そして、それぞれの区分・技術要素で重要と思われる内容を抽出した。今回提示した内容は、SAJの1級以上でスキー技術選手権大会に出場している選手ならば、理解可能な内容を想定して記述した。第1案であり、現在の段階では、非常に抽象的で、内容の評価を誰もがができるものといない。今後、これを実際の選手や指導者が利用できるようにさらに、改良を加えていきたい。また、図・写真なども評価する際に参考となるので、今後、それらをつけくわえていきたい。

表3 大回り整地 評価表 (試案)

区分	番号	評価項目	評価	所見・コメント
弧	1	落差と横幅のバランスはとれているか		
舵 と り	2	推進力のあるカービングターンができていますか		
	3	高い姿勢から徐々に低い姿勢へと移行しているか		
	4	ワイドスタンスとなっているか		
	5	X脚になっていないか		
	6	後傾(尻落ち) となっているか		
	7	外脚が伸びて内傾していないか		
	8	内向になっていないか		
	9	上体が起きすぎていないか		
	10	腕の構えが適切か		
	11	強い荷重がしっかりと外スキーにかかっているか		
	12	荷重が沈みこみ動作に合わせて徐々に増加しているか		
	切 り 換 え	13	身体の長い軸ができていますか	
14		上方向ではなく、内側へ立ち上がっているか		
15		胴体の向きはスキーの向きを向いているか		
16		スキーに遅れずに一体となって身体が移動しているか (身体が遅れていないか)		
17		ベンディングを使いすぎて圧が弱くなっていないか		
18		内スキーが持ち上がっていないか		
19		両腕を効果的に利用できていますか		
20		前の舵とりの圧が解放され、次の舵とりへとつながっているか (板の走りがあるか)		
全 体	21	立ち上がりと沈み込みの動作が流動的におこなわれているか		
	22	舵とり期に徐々に荷重が増加し、切り換え期で解放され、 また、次の舵とり期へと流動的につながっているか		

評価：できている：○ ややできている：△ できていない：× 不明：？

総合的所見

IV ま と め

筆者が審判員を務めた第40回全日本スキー技術選手権大会札幌大会の大回り・中斜面・整地と小回り・急斜面・不整地における筆者の評価基準を述べた。また、審判は担当しなかったが、大回り・急斜面・整地と小回り・中斜面・整地における評価ポイントを述べた。そして、選手・コーチが活用することのできることを目的とした「大回り・整地の評価表（試案）」を提示した。今後は、この評価表の内容をより充実したものとし、誰もが活用することのできるものへと改善し、実際の選手コーチに活用し、その効果を検証する。また、他の種目に関しても同様な評価表の作成をしていきたい。

参 考 文 献

- 1) クルト・マイネル, 『スポーツ運動学』, 大修館, 1981。
- 2) 全日本スキー連盟, 「全日本スキー技術選手権大会運営細則」, 『教育本部オフィシャルブック2003年度版』, スキージャーナル社, p.82, 2002。